Moje denní péče o sebe

Úkol	Po	Út	Stř	Čtv	Pá	So	Ne
Vstát před 8hod	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vypít 8 sklenic vody	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cvičit jógu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Projít se na čerstvém vzduchu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dát si zdravou snídani	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Udělat si denní plán	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dát si teplou sprchu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Přečíst si něco zajímavé	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cvičit 30 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pustit si oblíbenou hudbu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Naučit se něco nového	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Usmívat a smát se	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1 hod bez telefonu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dobře se vyspat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐